

99 de ÎNTREBĂRI & RĂSPUNSURI *doar pentru* **BĂIEȚI**

Ilustrații:

Claas Janssen

Traducere:

Veronica Sidon

Cuprins

Din băiat în bărbat 5

La pubertate este totul altfel: gânduri și sentimente 6

Așa funcționează bărbații adevărați 7

Stres la școală și acasă 8

Cum ți se schimbă corpul 11

Cei precoci și cei întârziați 12

Schimbarea vocii, lungimea penisului și „visele umede” 15

Organele genitale 19

Ce îți face bine ție și corpului tău 25

Îngrijirea corporală 26

Hrană, haine și sport 31

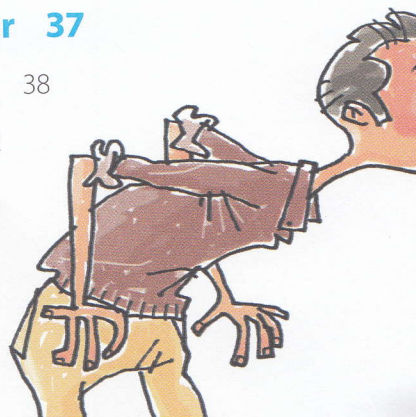
Mai multă autocunoaștere a trupului și a sufletului 35

Fete pline de mister 37

Organele genitale feminine 38

Ce le interesează pe fete 42

Întâlnirile cu fetele 43





Sex și dragoste 45

Sărutări și mângâieri 48

Prima noapte de dragoste 50

Contracepția 53

Perfect normal sau complet diferit 59

Fanteziile sexuale și violența 60

Altfel de sex și pornografie 61

Pericolele internetului 65

Drepturile și îndatoririle tale 67

Noapți în oraș 68

Țigări și alcool 69

Bani de buzunar și job-uri pentru elevi 70



Ce înseamnă...? Subiectele discutate, explicate pe scurt 75

Informații și consiliere pe internet 78



Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



DIN BĂIAT ÎN BĂRBAT

Transformarea are loc între 11 și 14 ani: vocea ți se îngroașă, corpul nu-ți mai arată ca al unui copil și devii brusc atras de fete. În perioada aceea unii băieți descoperă că se simt mai atrași fizic de alți băieți decât de fete.

La **pubertate** nu ți se transformă doar corpul, ci și gândurile și sentimentele. În tot acest timp ai observat probabil că **te enervează** mai mult părinții și frații, la fel profesorii și prietenii și, nu în ultimul rând, tu însuși. Înainte nu te-ai gândit la viață, la prietenii și familia ta. Dar acum meditezi uneori la cine ești și ce însemni pentru alții. Chiar și sentimentele tale sunt mai intense: fericirea, tristețea, furia, gelozia, dragostea, singurătatea – toate aceste trăiri **te dau peste cap**.

Schimbările fizice și emoționale sunt declanșate de hormoni, care sunt emisarii ce duc mesajul către organe. Fără să-ți dai seama, glanda pituitară (hipofiza) din creier dă **semnalul de declanșare** a pubertății: ea produce hormonii sexuali, care ajung la testicule prin sânge. Testiculele încep să crească și să producă hormonul sexual masculin (testosteron). La băieți, testosteronul este forța motrice din spatele tuturor schimbărilor de la pubertate.



Pe cine interesează ce cred eu?



În timpul pubertății, mulți băieți se retrag în carapace pentru că se simt neînțeleși. **Pe toți** cei care au de-a face cu tine îi interesează ce gândești și ce simți. Nimic nu este mai enervant pentru alții decât să trebuiască să joace cu tine jocul „De-a ghicitul gândurilor”.

Mai ales dacă ești prost dispus, iar celuilalt îi este greu să-și dea seama de ce. A fi matur înseamnă să spui ce vrei și ce ai de gând. Normal că vor mai fi și certuri, mai ales cu părinții. Dar, probabil, există motive pentru lucrurile pe care le spui. Doar spune-le!

De unde vine proasta dispoziție?

În primul rând, de unde vine această stare? Proasta dispoziție fără motiv este rar întâlnită, dar uneori nu se înțelege exact ce o cauzează. Încearcă să-ți dai seama despre ce este vorba: e ceva în neregulă cu tine, ești dezamăgit? Te-a **supărat** cineva? Când este vorba de ceva ce poți schimba, încearcă să schimbi, sau măcar discută problema cu un prieten sau cu părinții tăi. Dacă nu găsești niciun motiv pentru proasta dispoziție pe care o ai, ori dacă nu poți influența ceea ce ți-a provocat această stare, atunci detașează-te. **Ieși afară din casă**, fă sport, întâlnește-te cu un prieten. Și jocurile pe computer sau internetul îți pot schimba, desigur, gândurile. Doar că uneori scapi de frustrare mai repede când pur și simplu ieși dintre cei patru pereți și te miști puțin.



Cum funcționează bărbații adevărați?

Cunoști vreun bărbat care pentru tine reprezintă un **exemplu**? Încearcă să te gândești ce calități are el. Poate faptul că merge pe drumul lui și își vede de treabă? Îi ajută pe cei mai slabi, în loc să se folosească de ei sau să-i umilească? Acceptă și părerile altora? Are simțul umorului? Îți inspiră calm? Bărbații care sunt modele de urmat au cel puțin câteva lucruri în comun: își asumă **responsabilitatea** pentru gândurile și acțiunile lor. Le arată celorlalți **respect**. Nu profită de puterea pe care o au.

CUM GÂNDESC BĂIEȚII

Toți trebuie să-mi dea ceva: bani, atenție și timp.

Ceialți sunt de vină, nu eu.

Eu sunt cel mai important.

Fac orice îmi trece prin cap.

Când mă enervez, o iau razna.

Îmi este indiferent cum se simt ceialți.

CUM GÂNDESC BĂRBAȚII

Și eu pot da ceva și nu trebuie să fiu întotdeauna în prim-plan.

Și eu fac prostii uneori, dar apoi îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce am făcut.

Lumea nu se învâрте în jurul meu.

Mă gândesc înainte să fac sau să spun ceva.

Îi respect pe ceialți și nu-mi pierd complet controlul.

Încerc să înțeleg cum se simt ceialți.

De ce am parte doar de stres la școală?

Poate pentru că școala nu ți se pare nici pe departe la fel de importantă cum li se pare profesorilor tăi? **Cât se poate de normal!** Extraordinarele modificări fizice și sufletești pe care le trăiești și noile senzații sexuale te preocupă acum mai mult decât matematica sau istoria. Dar pune-te în locul profesorilor tăi: muncesc din greu la școală, în fiecare zi, și asta nu le face plăcere mereu. Și atunci vii tu și le dai clar de înțeles: „Nu mă interesează ce-mi spuneți voi aici.” Asta este o **lipsă de respect** care te-ar deranja și pe tine într-o situație inversă. Dacă măcar ai participa la curs, atunci și profesorii ar fi mai relaxați și mai prietenoși.

Pot să împărtășesc și altora un secret?



Cu siguranță **nu**. Trebuie să păstrezi pentru tine ceea ce ți-a fost spus cu titlu confidențial. Totuși, există un mare „dar”: dacă afli că cineva este agresat sau abuzat sexual, ori dacă devii martorul unor acțiuni care fac rău altora, atunci secretul nu mai poate fi păstrat. De obicei, simți ce trebuie să povestești mai departe și ce nu. Dacă nu ai un **sentimentul bun**, atunci divulgă secretul unui adult, cât de repede posibil. Nu va fi un act de „trădare”, ci un ajutor pentru cineva aflat în dificultate.

Niciun tată la orizont – cu cine pot vorbi?

Este nemaipomenit când ai un tată care să-ți fie și model. Dar ce se întâmplă când îți vezi tatăl doar din când în când, ori când nu vrei să devii deloc ca el? Poate ai **încredere** într-o altă rudă, într-un prieten de-al părinților tăi, un vecin, profesor sau antrenor de sport căruia poți să-i vorbești când ai **o problemă** sau când ai pur și simplu chef să discuți cu cineva. Dacă nu cunoști pe nimeni, poți să ceri o consultare telefonică, de exemplu, la **Telefonul copilului** (apel gratuit): 116 111.

De ce sunt trist uneori?



Pe parcursul transformării în bărbat te vei simți nu doar mai gânditor, dar uneori și deprimat și descurajat. De ce? Poate pentru că părinții tăi nu te iau în serios sau pentru că fata pe care o plăci te ia peste picior. Dar mai este ceva care se numește **„spleen”**. Un sentiment pe care îl ai când te gândești că fiecare dintre noi va muri sau că în lume există multă suferință și nedreptate. Aceste gânduri fac parte din procesul tău de maturizare. **Discuțiile** cu prietenii sau familia, pe acest subiect, sunt de ajutor.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



CUM ȚI SE SCHIMBĂ CORPUL



Este de necrezut ceea ce se întâmplă la pubertate cu corpul tău. Dintr-un băiețel cu voce pițigăiată ajungi, în câțiva ani, un bărbat cu barbă și voce groasă, umeri largi, mușchi puternici, păr pubian și un penis mai mare. Ajunși la apogeul creșterii, în jurul vârstei de 13-15 ani, cei mai mulți băieți se trezesc că brațele și picioarele le ies uneori din puloverele și pantalonii rămași prea mici peste noapte. Într-un singur an poți să crești în înălțime de la 8 până la aproape 12 centimetri! **Puseul**

hormonal aduce cu sine însă și câteva schimbări, datorită cărora va trebui să ai de o sută de ori mai multă grijă de igiena personală decât până atunci: păr gras, miros de transpirație, puncte negre și coșuri...

În timpul pubertății, mulți băieți se simt la început **inconfortabil** în propriul corp, odată cu transformarea acestuia. Se simt **stânjeniți** că oricine poate vedea schimbarea care se produce la exterior. Dacă ești primul din clasă căruia i se schimbă vocea, poți fi ținta glumelor proaste. Și de comentariile adulților despre firele de barbă, coșuri și picioare mirositoare te poți lipsi bucuros.

Și apoi mai sunt veșnicele comparații: cine este cel mai înalt din clasă – și care o are cea mai mare? De ce prietenul meu are deja păr pubian și eu nu? Și ceilalți din clasă au acum mai mereu erecții sau doar mie mi se întâmplă? De un lucru poți fi sigur: tot ceea ce ți se pare ciudat este **perfect normal**.